YOGA

PENDAHULUAN

Kebelakangan ini, senaman yoga telah menjadi satu budaya baru dalam masyarakat di negara ini bagi membina kesihatan mental dan fizikal. Senaman yoga menurut pengamalnya didakwa boleh menghilangkan tekanan fikiran dan perasaan di samping menyihatkan dan mencantikkan tubuh badan.

Bagi tujuan ini banyak pihak tampil ke hadapan untuk mempersembahkan teknik-teknik berserta faedah senaman yoga. Sambutan yang memberangsangkan daripada orang ramai termasuk umat Islam menyebabkan perniagaan berasaskan yoga telah menjadi semakin tersebar luas. Iklan berkenaan yoga memenuhi laman web, kedai buku, artikel-artikel di dalam majalah serta penubuhan pusat-pusat latihan yang mengendalikan senaman yoga.

Pusat-pusat latihan yoga didapati tumbuh dengan pesat di seluruh negara. Kebanyakan penganjur dan pengajar senaman yoga terdiri daripada kalangan bukan Islam, namun demikian terdapat juga segelintir umat Islam turut terlibat dalam pengajaran yoga.

Dalam kepelbagaian teknik yoga yang dipersembahkan kepada orang ramai, ia mempunyai unsur-unsur penyelewengan aqidah. Contohnya, kaedah yang dibawa oleh Sahaja Yoga Malaysia jelas boleh membawa kepada syirik dan pluralisme agama. Menurut pengasas yoga ini, iaitu Shri Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga mampu menyatukan inti kepada semua agama. Dalam upacara yoga yang dilaksanakan pula, pelajar diminta supaya menatap gambar wajahnya, serta menyebut dengan

sepenuh hati, "Ibu (gelaran bagi beliau), berikanlah aku kesedaran diri *(self-realisation)*." Pertubuhan ini dilihat telah berjaya mengembangkan pusat-pusat latihannya hampir ke seluruh negara.

Sesetengah yoga lain pula, seperti Talltree Yoga mendakwa yoga ialah penyatuan tenaga tersendiri dengan tenaga yang berada di luar, iaitu tenaga alam sekitar. Ini bermakna yoga ialah koleksi teknik dan amalan kerohanian bertujuan untuk menyepadukan pemikiran, badan, jiwa, emosi dan kepercayaan.

Fenomena yoga yang dikatakan mampu mengambil alih peranan agama bagi mengisi kekosongan jiwa dan rohani manusia ini telah melahirkan kebimbangan kepada umat beragama. Sebagai contoh, pada tahun 2004, pemimpin Gereja Roman Katholik telah memberi amaran kepada penganut Kristian supaya berhati-hati terhadap senaman yoga yang dikatakan boleh mengikis amalan ibadat menurut agama Kristian. BBC News melaporkan kenyataan berikut:

"*The Roman Catholic Church has warned Christians against resorting to New Age therapies to satisfy their spiritual needs. Publishing the results of a six-year study of practices such as yoga, feng shui and shamanism, the Vatican said that whatever the individual merits of such therapies, none provided a true answer to the human thirst for happiness. New Age is a misleading answer to the oldest hopes of man, Cardinal Paul Poupard*"[1].

[1] http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/2722743.stm, dilayari pada 7 April 2008.

PENGERTIAN YOGA

Yoga ialah perkataan Sanskrit yang mempunyai banyak makna[2]. Ia berasal daripada bahasa Sanskrit *yuj*, bermaksud mengawal, menyambung atau menyatu[3]. Yoga dari segi istilah ialah *union;* kesatuan; sambungan atau '*kuk*' roh individu dengan roh alam semesta; penyatuan dengan roh Ilahi[4].

SUMBER ILMU YOGA

Pengajaran Yoga terdapat dalam kitab suci agama Hindu, iaitu Bhagavad Gita. Nama 'Bhagavad Gita' bermaksud 'lagu tuhan', dan 'Bhagavat' merupakan gelaran Krishna. Dalam konteks Bhagavad Gita, perkataan 'yoga' memerihalkan satu pandangan bersatu, ketenangan fikiran, kemahiran bertindak, serta keupayaan untuk mengekalkan penyesuaian dengan kemuliaan Diri (Atman), dan yang mempunyai intipati yang sama dengan asas Kewujudan (Brahman).

Menurut Bhagavad Gita, tujuan hidup adalah untuk membebaskan fikiran dan intelek daripada kerumitan masing-masing, dan untuk menumpukan kedua-dua ini kepada kemuliaan diri melalui penujuan tindakan kepada Tuhan. Tujuan ini dapat dicapai melalui yoga-yoga tafakur, tindakan, pengabdian, dan pengetahuan. Gita memerihalkan bahawa Yoga yang terbaik ialah yoga yang sentiasa berfikir dalam-dalam tentang Tuhan. Krishna meringkaskan yoga dalam lapan belas bab. Terdapat empat jenis yoga, iaitu Raja Yoga atau Tafakur Psikofizikal , Bhakti Yoga atau Pengabdian, Karma Yoga atau Tindakan

---

[2] Apte, Vaman Shivram (1965). *The Practical Sanskrit Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, p.788.
[3] Flood, Gavin (1996). *An Introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press, p.94.
[4] John Ferguson, *An Illustrated Encyclopedia of Mysticism,* "Atman", New York: Seabury Press, 1977, p.20.

Tanpa Mementingkan Diri dan Jnana Yoga atau Pengetahuan Mengatasi Diri.

Setiap laluan berbeza, tujuan asas masing-masing adalah sama sahaja, iaitu untuk menyedari bahawa Brahman (Intipati Ketuhanan) merupakan kebenaran tunggal, badan mempunyai batas waktu dan Tuhan Yang Maha Agung (Paramatman) adalah tidak terhad.

Tujuan Yoga (nirvana atau moksha) adalah untuk melepaskan diri daripada kitaran penjelmaan semula melalui kesedaran perpaduan dengan kebenaran muktamad. Terdapat tiga peringkat dalam kesedaran diri yang diberikan dalam Bhagavad Gita, iaitu; Brahman: tenaga sejagat yang tidak bersifat peribadi; Paramatma: Tuhan yang berada di pusat setiap hidupan; dan Bhagavan: Tuhan sebagai satu personaliti, dengan bentuk transendental[5].

YOGA MENURUT AGAMA BUKAN ISLAM

Yoga Hindu

Mengikut Yoga Hindu, seseorang itu boleh bersatu dengan Tuhan semasa roh masih berada dalam badan, iaitu semasa seseorang itu masih hidup di dunia ini.[6] Selepas seseorang itu mati, rohnya akan hidup semula ke dalam jasad lain. Keadaan ini berterusan sehingga sampai ke tahap suci yang layak bersatu dengan Tuhan - Brahma). Jalan keluar daripada *dukkha* dan *samsara* yang berterusan ini ialah melalui belajar cara-cara mengamalkan Yoga yang betul[7].

---

[5] Kertas Yoga pada mesyuarat Panel Kajian Aqidah kali ke-31/2005 & 35/2007 oleh Prof. Dr. Abdulfatah Haron Ibrahim & http://ms.wikipedia.org/wiki/Kandungan_Bhagavad_Gita, dilayari pada 7 April 2008.
[6] James McCartney, 1969, *Yoga The Key to Life*, New York: E.P. Dutton & Co., Inc., p.2.
[7] John Ferguson, 1977, *An Illustrated Encyclopedia of Mysticism,* "*samsara*", New York: Seabury Press, p. 163 & Armstrong, K, *A History of God, New York:* Ballantine Books, 1993, p. 32

Yoga Buddha

Hasil daripada pertapaannya, Gautama Buddha mendapat Kegemilangan Rohaniah (*Enlightened*). Hasil daripada terlepas dirinya daripada kenyataan hidup di dunia ini ialah tidak lain daripada *dukkha* dan *samsara*.

Yoga Yahudi

Yahudi yoga menggunakan cara yang sama seperti latihan bernafas, membaca mentera dan melakukan kedudukan badan yang berbagai-bagai yang disebut *Asana* demi hendak mencapai sejenis keadaan kesedaran (*consciousness*)[8].

Yoga Kristian

Matlamat Yoga Kristian ialah "Kesatuan Roh dengan Tuhan", bererti yoga sesuai dengan Kristian. Yoga Kristian mengatakan bahawa seseorang itu bersatu dengan Tuhan selepas mati. Ini berbeza dengan Yoga Hindu yang mengatakan bahawa manusia boleh bersatu dengan Tuhan semasa roh masih ada dalam badan, iaitu semasa seseorang itu masih hidup di dunia ini[9].

SENAMAN-SENAMAN YOGA

Perbincangan berkaitan Senaman Yoga ialah *Asana Yoga*. Enam contoh senaman *asana* ialah seperti berikut:-

---

[8] Armstrong, K, . *A History of God, New York:* Ballantine Books, 1993, p. 250.
[9] James McCartney, 1969, *Yoga The Key to Life*, New York: E.P. Dutton & Co., Inc., p.2.

1. ***Padmasana***

Seorang duduk bersila di atas lantai. Kaki kanan di atas peha kiri dan kaki kiri di atas peha kanan. Tapak tangan kanan di atas lutut kanan dan tapak tangan kiri di atas lutut kiri. Ibu jari menyentuh jari telunjuk.

Erti *Padmasana* ialah kedudukan teratai. Di kalangan penganut Hindu, bunga teratai adalah simbol keheningan, kejernihan dan keyakinan diri. Bunga teratai juga menjadi simbol kepada anggota kemaluan perempuan[10]. *Padmasana* merupakan imbangan yang sempurna, seperti bunga teratai terapung di atas air kolam yang tenang.

2. ***Yoga-Mudra***

Yoga-Mudra merupakan simbol sujud seseorang kepada Tuhan. Cara duduknya ialah bersila sama seperti duduk *Padmasana*. Tarik nafas dengan mendalam, kemudian hembuskan. Tunduk perlahan-lahan ke hadapan sehingga dagu dan mulut mencecah lantai. Dua belah lengan angkat ke atas, kedua belah tangan berpegangan. Kekalkan dalam keadaan begitu seberapa lama yang boleh tanpa menarik nafas, kemudian tarik nafas dan angkat badan perlahan-lahan sehingga tegak seperti kedudukan asal serta hembuskan nafas. *Yoga-Mudra* ini amat jelas melibatkan perkara agama atau ketuhanan.

[10] Phelan, N and Volin, Michael, *Sex and Yoga,* New York: Bantam Books, 1969, p. 150

3. ***Matsyasana***

Matsyasana ertinya kedudukan ikan. Kaedahnya duduk sama seperti *Padmasana* juga. Rebahkan badan ke belakang. Angkat dada ke atas supaya bahagian tengah kepala dapat mencecah lantai. Tangan kanan memegang kaki kanan dan tangan kiri memegang kaki kiri. Bernafas seperti biasa tanpa ada rasa paksaan[11].

4. ***Padmasana* cara *Gheranda Saniluta***

Duduk bersila sama seperti *Padmasana.* Kedua tangan silangkan ke belakang dan pegang jari ibu kaki yang bersilang itu dengan kuat (jari ibu kaki kanan dengan tangan kanan dan jari ibu kaki kiri dengan tangan kiri). Tundukkan kepala sehingga sampai ke dagu dan tekankan dagu itu ke dada serta mata melihat batang hidung[12].

5. ***Vajraana***

Vajraana menyerupai duduk tasyahhud dalam solat Islam, punggung duduk di atas tumit dan peha di atas labu betis[13].

6. ***Garudasana***

Garuda ialah nama burung khayalan berkepalakan rupa manusia tunggangan Tuhan Vishnu apabila dia mahu naik ke langit. Vishnu sendiri biasanya digambarkan dengan bunga teratai.[14]

---

[11] Alain, *Yoga for Perfect health,* New York: Pyramid Books, 1970, pp. 85-89.
[12] John Ferguson, 1977, *An Illustrated Encyclopedia of Mysticism,* "Yoga", New York: Seabury Press, p. 213.
[13] Alain, *Yoga for Perfect Health,* New York: Pyramid Books, 1970, p. 86.
[14] Abdu Fatah, *Sumber Ajaran Sesat,* Putrajaya: JAKIM

Cara melakukan *Garudasana:* Berdiri tegak dengan sebelah kaki kanan memijak kuat di atas lantai. Kemudian angkat kaki kiri, peha kiri jadi bersilang dengan peha kanan. Belakang betis kiri dan kaki membelit betis kanan seperti akar membelit pohon. Cara yang sama dilakukan ke atas lengan, sebelah lengan membelit lengan sebelah lagi. Tapak tangan menyentuh satu sama lain. Tangan terletak di hadapan muka. Kedudukan kaki dan tangan hendaklah bertukar ganti.[15]

Daripada enam contoh senaman *Asana Yoga*, terdapat unsur agama Hindu – Buddha, iaitu bunga teratai, *asana sujud* dan *asana garuda*.

Lima jenis senaman yoga yang lain ialah seperti berikut:

1. ***Hatha Yoga***

Ha ertinya matahari dan *tha* ertinya bulan. Ini memberi pengertian menyatukan matahari dan bulan melalui jalan pernafasan. *Hatha Yoga* ini semata-mata mengenai badan fizikal manusia. Ini bererti *Hatha Yoga* bermaksud menguasai pemikiran manusia melalui cara pernafasan tertentu. Menyedut nafas ke paru-paru disebut *puraka;* menahan nafas dalam paru-paru disebut *kumbhaka* dan menghembuskan nafas dari dalam paru-paru disebut *rerchaka.*

Cara mengamalkannya: Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari kanan; tarik nafas perlahan-lahan *(puruka)*; ulang beberapa kali; lepaskan ibu jari dan tutup lubang hidung kiri dengan jari tengah dan jari manis; lakukan sedutan dan hembusan nafas beberapa kali sama seperti yang dilakukan sebelumnya.

[15] Alain, *Yoga for Perfect Health,* New York: Pyramid Books, 1970, p. 105

Pranayama tertentu (pernafasan tertentu): Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari kanan; tarik nafas perlahan-lahan; tutup lubang hidung kiri dengan jari tengah dan jari manis; lakukan *kumbhaka* (simpan nafas dalam paru-paru); hembuskan nafas perlahan-lahan; tarik nafas semula; tutup hidung dengan ibu jari; lakukan *kumbhaka*; jatuhkan jari; hembus nafas perlahan-lahan. Amalan ini disebut *pranayama Hatha Yoga* bertujuan menguasai pernafasan. Ini peringkat permulaan dan amalan seperti ini boleh diulang beberapa kali sesuka hati. Amalan ini ada bahayanya kecuali jika dilakukan dengan cara sederhana. Ada aliran lain yang seakan sama dengan *Hatha Yoga*, iaitu yang disebut *chakra* (pusat)[16].

Hatha Yoga ini bertujuan mendapatkan kesegaran dan kesihatan sebagai sokongan kepada *Asana Yoga* yang mempunyai tujuan yang sama. Selepas *Hatha Yoga* diikuti dengan *Karma Yoga*[17].

2. Karma Yoga

Karma Yoga ialah yoga sebab musabab. *Karma Yoga* melatih hidup tidak mementingkan diri, berkhidmat untuk umat manusia, kepada masyarakat dan negara di mana seseorang itu berada. Daripada *Karma Yoga* seseorang itu mempelajari bagaimanakah cara dia melawan sifat tamak dan mementingkan diri sendiri. Seseorang itu menuai atau memetik buah daripada pokok yang dia tanam. *Karma Yoga* adalah latihan penyucian diri. Melalui meditasi seseorang itu dapat mengangkatkan darjat ke darjat tahap tertinggi. Hasil

[16] Wood, E.E., *Practical Yoga,* California, Wilshire Book Company, 1970. pp. 119-120 & 170.
[17] McCartney, J. *Yoga: The Key To Life,* New York: E.P/ Dutton & Co., Inc. 1969, pp. 10, 40-41,

daripada latihan ini hatinya menjadi lembut yang melayakkannya mengamalkan tahap berikutnya, iaitu *Bhakti Yoga*[18]*.*

3. Bhakti Yoga

Bhakti Yoga ialah yoga ibadat, atau yoga cinta Ilahi. Melaluinya seseorang itu terbuka akal dan hati kepada martabat kehidupan tertinggi, mengajarnya beribadat kepada Tuhan. *Karma* dan *Bhakti Yoga* ini disatukan lalu melahirkan tenaga, kemahuan dan kekuatan mental. Dari sinilah *Raja Yoga* menarik seseorang itu ke jalan menguasai daya fikiran, melalui proses muhasabah diri menaikkan darjat ke tahap kuasaan rohaniyah (p*sychic powers*). *Bhakti Yoga* ialah yoga *devotion* (ibadat) atau yoga kecintaan kepada Tuhan dengan menyerahkan diri dengan sepenuhnya kepada Tuhan, yoga seorang faqir, atau seorang sederhana bersahaja, dan inilah namanya Bhakti[19]. *Bhakti Yoga* ialah hubungan pengamal yoga (yogin) dengan Tuhan melalui cinta, ta'at dan menyerah diri (*Bhakti*)[20].

4. ***Jnana Yoga***

Apabila sampai ke tahap ini, seseorang itu sudah layak memeriksa diri dengan minda yang terlatih dan daya yang tinggi melakukan konsentrasi terhadap apakah hikmat manusia ada di dunia ini, kesatuan segala-gala (*Unity of Allah Things; Wahdat al-Wujud* atau *Allah ialah segala-gala*), serta lain-lain masalah; meneliti secara umum alam dunia yang kita berada, bagaimanakah evolusi manusia sehingga boleh sampai ke tahap sekarang dan pola kehidupan

[18] McCartney, J. *Yoga: The Key To Life,* New York: E.P/ Dutton & Co., Inc. 1969, pp. 41, 105, 149
[19] McCartney, J. *Yoga: The Key To Life,* New York: E.P/ Dutton & Co., Inc. 1969, pp. 41, 149
[20] ALAIN, *Yoga For Perfect Health, New York:* Pyramid Books, 1970, p. 154.

manusia mengikut arus masa mendatang. Kajian seperti ini disebut *Jnana Yoga* atau Yoga Pengetahuan[21].

5. *Raja Yoga*

Raja Yoga membawa seseorang kepada Mutlaq (*Absolute*, Tuhan, *God*, Allah, *Ultimate Reality*) melalui *concentration* dan *meditation*. *Raja Yoga* atau Yoga Diraja, laluan pencapaian. Yoga-yoga yang lain hanyalah persediaan belaka. Semuanya itu dicantumkan menjadi laluan hingga ke matlamat pencapaian Yoga Diraja ini. *Raja Yoga* ialah kuasa mental, selaras dengan meditasi, jasad mesti ikut fikiran dan bukan sebaliknya. *Raja Yoga* membimbing seseorang pengamal yoga sehingga mengalami pencapaian *Samadhi* (bersatu) tertinggi, boleh bersatu dengan Mutlaq (Allah)[22].

Kaitan senaman yoga dengan agama Hindu boleh disimpulkan seperti berikut:

1. *Padmasana* merupakan imbangan yang sempurna seperti bunga teratai terapung di atas air kolam yang tenang.

2. *Bunga teratai* dalam agama Hindu adalah simbol keheningan, kejernihan dan keyakinan diri. Bunga teratai selalunya digambarkan dengan Tuhan Vishnu.

3. *Garudasana* atau senaman geroda yang merujuk nama burung khayalan yang menjadi tunggangan Vishnu ketika mahu naik ke langit.

---

[21] McCartney, J. *Yoga: The Key To Life,* New York: E.P/ Dutton & Co., Inc. 1969, pp. 41.
[22] ALAIN, *Yoga For Perfect Health, New York:* Pyramid Books, 1970, p. 131.
McCartney, J. *Yoga: The Key To Life,* New York: E.P/ Dutton & Co., Inc. 1969, pp. 155, 167,
Wood, E.E., *Practical Yoga,* California, Wilshire Book Company, 1970. pp. 171.

4. *Yoga-Mudra* simbol sujud seseorang kepada Tuhan. Cara duduknya: Bersila sama seperti seperti duduk *Padmasana*, tarik nafas dengan mendalam, kemudian hembuskan. Tunduk perlahan-lahan ke hadapan sehingga dagu dan mulut mencecah lantai.

5. *Bhakti Yoga* ialah yoga ibadat, atau yoga cinta ilahi. Seseorang itu terbuka akal dan hatinya kepada martabat kehidupan tertinggi, mengajarnya beribadat kepada Tuhan. *Bhakti Yoga* ialah *yoga devotion* (ibadat) atau yoga kecintaan kepada Tuhan dengan menyerahkan diri dengan sepenuhnya kepada Tuhan, yoga seorang faqir, atau seorang sederhana bersahaja, dan inilah namanya Bhakti[23]. *Bhakti Yoga* ialah hubungan yogin dengan Tuhan melalui cinta, ta'at dan menyerah diri (*Bhakti*).[24]

6. Apabila sampai ke tahap "Kesatuan segala-gala", pengamal yoga sudah layak memeriksa diri dengan minda yang terlatih dan daya yang tinggi melakukan konsentrasi terhadap hikmat manusia ada di dunia ini, kesatuan segala-gala, *unity of Allah/ things* atau *wahdat al-wujud* atau *Allah ialah segala-gala* .[25]

7. *Jnana Yoga* (yoga ma'rifat) bertukar daripada perkara zahir dunia kepada batin yang ada dalam diri seseorang. Sains *nature* menjelaskan mengapakah sesuatu benda itu bergerak; *Jnana Yoga* mencari rahsia apakah benda yang menggerakkan diri seseorang. Rahsia ini disebut roh. "Kenallah dirimu", kata-kata yang terpahat di Delphi inilah yang menjadi perhatian *Jnana Yoga*. Perkara ini tidak menyentuh persoalan "apakah kita" tetapi mengenai "siapakah kita."

---

[23] McCartney, J. *Yoga: The Key To Life,* New York: E.P/ Dutton & Co., Inc. 1969, pp. 41, 149.
[24] ALAIN, *Yoga For Perfect Health, New York:* Pyramid Books, 1970, p. 154.
[25] McCartney, J. *Yoga: The Key To Life,* New York: E.P/ Dutton & Co., Inc. 1969, pp. 41.

8. Dengan akal sahaja tidak boleh sampai kepada Tuhan. Jnana Yoga melalui penafian segala benda dan akhirnya sampai kepada "Aku" (bererti Tuhan).

9. Ilmu melalui jalan akal hanyalah batu loncatan kepada mengenal Atman, Diri bukannya Maya. Jnana Yoga (Yoga Marifat) sampai kepada jalan terakhir Maha Esa. Atman, Diri Tuhan itulah *ultimate reality.* Dia Maha Esa tidak berbelah bagi ada dalam diri setiap insan. Semua makhluk semesta alam adalah penyataan Brahman. "Kerajaan Alam Semesta dalam dirimu."[26]

10. *Raja Yoga* membawa seseorang kepada Mutlaq (*Absolute*, Tuhan, *God*, Allah, *Ultimate Reality*) melalui *concentration* dan *meditation*.

11. *Raja Yoga* atau yoga diraja, laluan pencapaian, manakala yoga-yoga yang lain hanyalah persediaan belaka. Semuanya itu dicantumkan menjadi titi laluan hingga ke matlamat pencapaian yoga diraja ini. *Raja Yoga* ialah kuasa mental, selaras dengan meditasi. Jasad mesti menuruti fikiran dan bukan sebaliknya. *Raja Yoga* membimbing seseorang pengamal yoga (yogin) itu kepada mengalami pencapaian *Samadhi* (bersatu) tertinggi, boleh bersatu dengan Mutlaq (Allah).

Yoga bukan senaman badan *asana* semata-mata. Senaman Yoga tidak lengkap tanpa meditasi yang melibatkan fikiran. Meditasi (tumpuan fikiran semata-mata ke alam rohaniah) *bermatlamatkan bersatu dengan Roh Alam (Tuhan),* seperti tersebut di atas. Itulah arah tuju meditasi.

[26] ALAIN, *Yoga For Perfect Health, New York:* Pyramid Books, 1970, p. 126-130.

Siapakah boleh menjamin pengamal *Asana* Yoga tidak terbawa-bawa kepada falsafahnya yang bercanggah dengan Islam?

Yoga: *Asana Yoga,* bukanlah sejenis senaman badan yang *simple* semata-mata, tetapi secara langsung atau tidak langsung melibatkan berbagai-bagai fenomena kemasyarakatan yang terdiri daripada falsafah, sains, seni, agama, politik, ekonomi dan sosial. Perkataan yoga berasal daripada bahasa Sanskrit, bererti "union" atau " bersatu" melalui disiplin rohaniah yang diamalkan mengikut ajaran agama Hindu dan Buddha. Melalui disiplin inilah seorang pengamal yoga bermujahadah hendak membebaskan fikiran daripada belenggu kebendaan deria agar dapat mencapai *Samadhi* – bersatu dengan tuhan Brahma – lalu menjadi satu.[27] "Brahman (Allah) ialah segala-gala dan Atman (zat maha batin setiap individu) ialah Brahman"; diri alam semesta maha tinggi dengan Tuhan".[28]

FATWA ULAMA DAN INSTITUSI ISLAM BERKENAAN YOGA

Pandangan Yang Mengharamkan

1. Pandangan Prof. Dr. Yusof al-Qaradawi

"و من استعمل رياضة اليوجا – أي تمريناتها الرياضية – و لم يخطر في باله تعبد، و لا تقليد لأولئك الوثنيين، و لا نية التشبه بهم، فإن الأسلم و الأورع البعد عن مشابهة هؤلاء و لا سيما بعد أن يعرف أصل الرياضة الوثني عملا بالحديث : " دع ما يريبك إلى ما لا يريبك ". و قد شدد الإسلام في مشابهة الوثنيين في مجرد الشكل و الصورة، فنهى عن الصلاة عند طلوع الشمس و عند غروبها، لأن عباد الشمس يتعبدون لها في هذين الوقتين، فلا غرو أن نهى عن الصلاة فيهما، سدا للذريعة، و إن لم يخطر ببال المصلي عبادة الشمس أو التوجه لها بالصلاة"[29].

[27] "Yoga" *The New Webster's International Encyclopedia,* D.S. MAX 1966.
[28] John Ferguson, *An Illustrated Encyclopedia of Mysticism,* "Atman", New York: Seabury Press, 1977, p.20
[29] http://www.qaradawi.net/site/topics/article.asp?cu_no=2&item_no=4627&version=1&template_id=258&parent_id=12, dilayari pada 7 April 2008.

Maksudnya:

"Dan sesiapa yang mengamalkan senaman yoga – iaitu latihan pergerakan tubuh dan tidak terlintas di fikirannya unsur penyembahan, tidak juga untuk mengikuti golongan penyembah berhala, tidak juga menyerupai mereka, maka yang lebih selamat dan lebih berhati-hati ialah menjauhkan diri daripada menyerupai mereka, lebih-lebih lagi setelah mengetahui bahawa asal-usul senaman yoga yang mempunyai unsur keberhalaan, sebagai beramal dengan hadith: "Tinggalkan apa yang meragukan kamu kepada apa yang tidak meragukan". Malah Islam telah melarang tegas sebarang penyerupaan dengan penyembah berhala walaupun hanya dari segi rupa dan bentuk. Oleh sebab itu Islam telah menegah solat pada waktu terbit matahari dan ketika tenggelamnya, kerana penyembah matahari menyembah matahari pada kedua-dua waktu ini. Tidak diragukan lagi bahawa larangan solat pada kedua-dua waktu tersebut ialah sebagai menyekat jalan-jalan kerosakan walaupun ia tidak terlintas di benak orang yang solat untuk menyembah matahari atau menghadap ke arahnya dalam solat".

2. Fatwa Majlis Ugama Islam Singapura

"Yoga adalah antara perkara-perkara bid'ah yang digolongkan ke dalam bid'ah dhalalah (**ضلالة**). Ia mengandungi unsur-unsur agama Hindu. Segala perkara yang mengandungi unsur-unsur syirik dan boleh merosakkan kepercayaan (iktikad) seperti yang menganjurkan kepada persemadian kepada yang bukan mengingati Allah adalah dilarang dan hukumnya haram"[30].

---

[30] http://www.muis.gov.sg/websites/rservices/opendocall.asp?type=I&sno=266, dilayari pada 7 April 2008.

Pandangan Yang Membenarkan Dengan Syarat

1. Fatwa Dar al-Ifta' Mesir

"إن محض الحركات الرياضية المفيدة للجسم أو لبعض أعضائه لا حرج فيها ولا حرمة ، ولكن هذا لا يسمى يوجا ؛ فإن تلك المنسوبة إلى هذا الاسم لا بد فيها من إضافة مفهوم الجورو (المرشد) ومفهوم الشكرات (مراكز التركيز) ومفهوم الإنرجي (الطاقة العليا) ، وكلها مفاهيم تتعلق بالوثنية والشرك ، أما محض الحركات فلا تسمى بذلك ، وإصرار أحدهم على تسمية محض الحركات باليوجا غير جائز شرعا ، وهو من باب تسمية الأشياء بغير اسمها ؛ ليحصل التحليل أو التحريم ، وقد نُهينا عن ذلك ؛ قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : « لَيَشْرَبَنَّ نَاسٌ مِنْ أُمَّتِي الْخَمْرَ يُسَمُّونَهَا بِغَيْرِ اسْمِهَا » رواه أبو داود وابن ماجه عن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه ، وفي رواية الدارمي عن عائشة رضي الله عنها : « يُسَمُّونَهَا بِغَيْرِ اسْمِهَا فَيَسْتَحِلُّونَهَا »[31].

Maksudnya:

"Bahawa pergerakan senaman semata-mata yang bermanfaat bagi tubuh atau sebahagian anggota badan, tidak salah dan tidak haram, tetapi ini tidak dinamakan yoga. Bahawa apa yang disandarkan kepada nama ini (yoga) semestinya dikaitkan dengan konsep 'guru' (mursyid), konsep cakra (titik-titik pusat) dan konsep 'energi' (tenaga tertinggi), semuanya ini konsep-konsep yang berkaitan dengan keberhalaan dan kesyirikan. Adapun hanya pergerakan semata-mata maka ia tidak dinamakan dengannya (yoga). Pemaksaan seseorang untuk menamakan pergerakan-pergerakan badan ini sebagai yoga tidak harus dari segi syara'. Ia termasuk dalam bab menamakan sesuatu dengan bukan namanya yang boleh menatijahkan penghalalan atau pengharaman sesuatu, dan ia telah pun ditegah. Rasulullah SAW bersabda: "Akan ada manusia di kalangan umatku yang meminum arak yang mereka gelarkan bukan dengan namanya". Riwayat Abu Daud dan Ibnu Majah daripada Abi Malik al-Asy'ari RA. Dalam riwayat

[31] www.dar-alifta.org/ViewFatwa.aspx?ID=4194, dilayari pada 7 April 2008. Lihat Lampiran E.

al-Darimi daripada 'Aisyah RAH menyebut: "Mereka menamakannya dengan selain namanya lalu menghalalkannya (arak)".

2. Fatwa Ustaz Mas'ud Sobri (Islamonline)

"والحكم الشرعي لممارسة هذه الرياضة يمكن تفصيله على النحو التالي: من مارس (اليوجا) واعتقد أنها جزء من العقيدة التي تسمو بالروح والنفس ، متمثلا في ذلك بالعقيدة الهندوكية ، فممارستها حرام. أما من مارس اليوجا كنوع من الرياضة البحتة ، والتي لا دخل لها بالعقيدة ، فيكون حكمها الإباحة ، بناء على الأصل الذي عليه جمهور الفقهاء: أن الأصل في الأشياء الإباحة حتى يرد النص بالتحريم، واستصحابا لنية الإنسان في عمله ، والتي عليها مدار كثير من الأحكام ، لقوله صلى الله عليه وسلم "إنما الأعمال بالنيات ، وإنما لكل امرئ ما نوى" . كما أن الإسلام وجد ممارسات اجتماعية للناس مثل الزواج ، وكان أنواعا كثيرة ، فهدم كل الأنواع ، وأبقى ما تعارف عليه الناس إلى اليوم من طلب الرجل الفتاة من أبيها وغير ذلك من ممارسات الشكل الاجتماعي في الزواج ، والذي أبقى عليه السلام. وبناء على كل ما سبق ، لا يمكن القول بالحرمة على ممارسة اليوجا ، إذا كانت تمارس كرياضة بدنية ، لا علاقة لها بالعقيدة"[32].

Maksudnya:
"Hukum syara' bagi melakukan senaman ini boleh disimpulkan seperti berikut: Sesiapa yang mengamalkan yoga dan mempercayai yoga sebagai satu kepercayaan yang meningkatkan kerohanian dan diri, menyerupai aqidah agama Hindu, maka mengamalkannya adalah haram. Sesiapa yang melakukan senaman yoga sebagai satu jenis senaman semata-mata yang tiada kaitannya dengan aqidah, maka hukumnya ialah harus berasaskan kepada asal yang telah diletakkan oleh jumhur fuqaha': Bahawa asal setiap sesuatu itu harus sehingga terdapat nas yang mengharamkan, diiringi pula dengan niat seseorang yang melakukannya, sebagaimana yang berlaku ke atasnya kebanyakan hukum berdasarkan sabda Rasulullah SAW, "Bahawasanya setiap amalan itu dengan niat, dan setiap orang berdasarkan apa yang diniatkannya." Sebagaimana Islam mendapati

[32] http://www.islamonline.net/servlet/Satellite?pagename=IslamOnline-Arabic-Ask_Scholar/FatwaA/FatwaA&cid=1137319993300, dilayari pada 13 Oktober 2008.

banyak amalan tradisi kemasyarakatan seperti perkahwinan dengan pelbagai jenis. Lalu Islam membatalkan kesemuanya dan mengekalkan apa yang dimaklumi oleh ramai hingga ke hari ini, iaitu (kebiasaan) seorang lelaki menuntut anak gadis daripada bapanya dan lain-lain bentuk tradisi kemasyarakatan dalam perkahwinan yang telah dikekalkan oleh Islam. Berdasarkan apa yang diterangkan sebelum ini, tidak mungkin dihukumkan haram ke atas pengamalan yoga, sekiranya yoga itu hanya senaman secara jasmani semata-mata, yang tiada kaitannya dengan aqidah".

3. Pandangan Fatwa Islamweb.net

"فاليوجا ليست مجرد رياضة بدنية وإنما هي عبادة يتوجه بها أصحابها إلى الشمس من دون الله. وهي منتشرة ذائعة في الهند منذ زمن بعيد. والاسم الأصلي لهذه الرياضة باللغة السانسكريتية (ساستانجا سوريا ناما سكار) ومعناه السجود للشمس بثمانية مواضع من الجسم. وتعتمد هذه الرياضة على عشرة أوضاع معلومة، منها الوضع الخامس الذي يكون بالانبطاح على الأرض منبسطاً بحيث يلامس الأرض : اليدان والأنف والصدر والركبتان وأصابع القدمين، وبهذا يتحقق السجود للشمس بثمانية مواضع من الجسم وتبدأ تمارين اليوجا بالوضع الأول الذي يمثل تحية للمعبود وهو الشمس .وهذه التمارين لا بد أن يصاحبها جمل من الألفاظ المصرحة بعبادة الشمس والتوجه إليها، وهو ما يسمى بالمانترات... فإن قيل: هل يجوز عمل هذه التمرينات دون توجه إلى الشمس ولا نطق بالعبارات المذكورة؟

فالجواب: أنها إن جردت عن هذه الكلمات الوثنية وخلت عن التوجه إلى الشمس والانحناء والتحية لها لم تعد "يوجا"، وإنما هي تمارين رياضية سهلة تمارس عند جميع الأمم فلا مانع من فعلها حينئذ، مع مراعاة أمرين:

الأول: مخالفة ترتيب الأوضاع المذكورة في اليوجا وإدخال بعض الأوضاع الجديدة عليها منعاً للمشابهة.

الثاني: عدم فعلها في الأوقات التي يحرص الهندوس على أدائها فيها كوقت شروق الشمس[33].

Maksudnya:

[33] http://www.islamweb.net/ver2/fatwa/ShowFatwa.php?Option=FatwaId&lang=A&Id=1043, dilayari pada 13 Oktober 2008. Lihat Lampiran G.

“Yoga bukanlah hanya senaman badan semata-mata, tetapi ia ialah ibadah yang dihadapkan oleh pelakunya kepada matahari selain daripada Allah SWT. Ia tersebar ke seluruh India sejak zaman dahulu. Nama asal bagi senaman ini dalam bahasa Sanskrit ”sastanja surya nama sakar”, bermaksud sujud kepada matahari dengan lapan titik di tubuh. Bermula latihan-latihan yoga dengan kedudukan pertama yang menggambarkan penghormatan kepada yang disembah, iaitu matahari. Latihan-latihan ini semestinya diiringi dengan lafaz-lafaz yang jelas menyebut tentang penyembahan matahari dan menghadap ke arahnya. Dan sekiranya ditanya: Adakah harus beramal dengan latihan-latihan ini tanpa menghadap ke arah matahari dan melafazkan ucapan-ucapan yang disebutkan mentera? Jawapannya: Bahawa sekiranya latihan-latihan ini terlepas daripada kalimah-kalimah keberhalaan dan menghadap ke arah matahari serta tunduk dan hormat kepadanya, ia tidak dinamakan yoga. Sebaliknya ia adalah senaman mudah yang dilakukan oleh semua bangsa, maka tiada larangan untuk melakukannya ketika itu, di samping memelihara dua perkara berikut:

1. Menyalahi susunan posisi yang disebutkan dalam yoga serta memasukkan sesetengah posisi yang baru ke atasnya bagi mengelakkan unsur penyerupaan.
2. Tidak melakukannya pada waktu yang digalakkan oleh agama Hindu melakukannya seperti pada waktu terbit matahari.”

KEPUTUSAN PANEL KAJIAN AQIDAH (PKA) JAKIM

Kertas berkenaan yoga telah dibentangkan dalam mesyuarat Panel Kajian Aqidah (PKA) sebanyak tiga kali oleh Y. Bhg. Prof. Dr. Abdulfatah Haron Ibrahim dan Urus Setia JAKIM. Kali pertama ia

dibentangkan pada mesyuarat PKA kali ke-31 bertarikh 20 Disember 2005, kali kedua pada mesyuarat PKA kali ke-35 bertarikh 19 Jun 2007 dan kali ketiga pada mesyuarat PKA kali ke-37 bertarikh 13 hingga 15 Mei 2008. Kesemua mesyuarat memutuskan bahawa amalan yoga adalah bercanggah dengan Islam dan secara tidak langsung mempromosikan ajaran Hindu. Mesyuarat PKA kali ke-31 juga antara lain mengesyorkan supaya senaman lain seperti taichi boleh dijadikan sebagai senaman alternatif kepada yoga kerana ianya tidak mempunyai falsafah tertentu di sebaliknya.

Berdasarkan penjelasan dan hujah di atas, kesimpulan yang boleh dijadikan asas pertimbangan dalam menetapkan hukum adalah seperti berikut:

1. Yoga ialah sejenis senaman yang bersumberkan dan berlatarbelakangkan agama dan falsafah Hindu.

2. Kebanyakan penganjur dan pengajar senaman yoga adalah terdiri dari kalangan bukan Islam yang tidak mampu membezakan antara senaman semata-mata atau senaman yang dicampuri unsur ibadat Hindu.

3. Posisi yang dilakukan di dalam senaman yoga, walaupun ianya tidak disertai dengan niat untuk melakukan ibadat Hindu, namun pergerakan-pergerakan tersebut sekurang-kurangnya menyerupai ibadat Hindu pada bentuknya.

4. Senaman yang berbentuk pergerakan fizikal semata-mata tidak boleh dikaitkan dengan yoga kerana yoga mempunyai unsur-unsur keagamaan. Jika ia dikaitkan dengan yoga sudah tentu

senaman tersebut mempunyai falsafah tersendiri yang akhirnya akan merujuk kepada latarbelakang ia diasaskan iaitu bersumberkan agama Hindu.

5. Senaman yoga tidak boleh dikaitkan sama sekali dengan usaha bagi meningkatkan kerohanian dalam erti keagamaan seperti mendakwa ia boleh menghubungkan diri manusia dengan tuhan. Kepercayaan sebegini menyerupai tujuan yoga dalam agama Hindu.

6. Senaman yoga yang mengandungi unsur-unsur falsafah keagamaan bukan Islam adalah dilarang dan diharamkan beramal dengannya. Manakala senaman yoga yang hanya bersifat posisi tubuh badan semata-mata perlu dijauhi bagi mengelakkan umat Islam terjebak ke dalam perkara syubhat serta penyerupaan terhadap ibadat agama lain.

KEPUTUSAN MUZAKARAH JAWATANKUASA FATWA KEBANGSAAN

Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Agama Islam Malaysia kali ke-83 pada 22 hingga 24 Oktober 2008 bersamaan 22 hingga 24 Syawal 1429H telah mengambil keputusan seperti berikut:

> "Setelah meneliti keterangan, hujah-hujah dan pandangan yang dikemukakan, Muzakarah berpandangan bahawa senaman yoga yang berasal daripada masyarakat Hindu sejak sebelum Masihi

lagi menggabungkan amalan fizikal, unsur-unsur keagamaan dan pemujaan bagi tujuan tertentu adalah tidak sesuai dan boleh merosakkan akidah umat Islam.

Oleh itu, Muzakarah bersetuju memutuskan bahawa apa jua jenis atau bentuk senaman yang mengandungi unsur-unsur tersebut di atas adalah dilarang dan bertentangan dengan syariat Islam".

